

μικρὸν τὰ κενὰ τοῦ μνημονικοῦ αὐτοῦ ἐπληρώθησαν καὶ ἀνεμνήσθη τὸ παρελθόν. Τῇ 25 δεκεμβρίου ὁ Φραγκίσκος καθήμενος ἐπὶ τῆς κλίνης αὐτοῦ διηγήθη ἄνευ διακοπῆς, ταραχῆς καὶ αἰσχύνης καὶ μετὰ ἡσύχου χαρᾶς τὴν ἱστορίαν τῶν παρελθόντων τριῶν μηνῶν, ἡ δὲ Κλάρα καὶ ἡ κυρία Ὠβραὶ ἐκλαίον ἀκούουσαι αὐτόν. Μετὰ τὸ τέλος τῆς ἀφηγήσεως αὐτοῦ προσέθηκε.

— Σήμερον, 25 δεκεμβρίου, κατὰ τὴν 3 ὥραν μ. μ. λέγω πρὸς τὸν ἐξαιρετὸν ἰατρὸν μου κ. Ὠβραὶ, τοῦ ὁποίου οὐδέποτε θὰ λησμονήσω πλέον τὴν ὁδὸν καὶ τὸν ἀριθμὸν. «Κύριε, ἔχετε μίαν θυγατέρα, τὴν δεσποινίδα Κλάραν Ὠβραὶ τὴν εἶδον κατὰ τὸ θέρος τοῦτο εἰς τὰ λουτρά τοῦ Ἐμοῦ μετὰ τῆς μητρὸς τῆς καὶ τὴν ἀγαπῶ μοι ἀπέδειξε καὶ αὐτὴ ὅτι με ἀγαπᾷ, καὶ ἂν δὲν φοβῆσθε ν' ἀσθενήσω καὶ πάλιν, λαμβάνα τὴν τιμὴν νὰ σὰς ζητήσω τὴν χεῖρά τῆς».

Ὁ ἰατρὸς ἐποίησε μικρὸν νεῦμα διὰ τῆς κεφαλῆς, ἡ δὲ Κλάρα, περιπτυχθεῖσα τὸν τράχηλον τοῦ ἀσθενοῦς, ἠσπάσθη αὐτόν ἐπὶ τοῦ μετώπου. Δὲν ἐπεθύμουν ἄλλην ἀπάντησιν ὅταν θὰ κάμω τοιαύτην αἴτησιν.

Αὐθημέρον ὁ κ. Μορλώ γαληνιώτερος καὶ ἄνευ τοῦ χιτῶνος τῶν μανιωδῶν ἠγέρθη τὴν ὀγδόην τῆς πρωΐας, ἐξελθὼν δὲ τῆς κλίνης ἔλαβε τὰς παντοφλάς του, ἔστρεψεν, ἐπανεστρεψε καὶ ἐξήτασεν αὐτὰς ἐπιμελῶς, καὶ τὰς ἐνεχείρισε πρὸς τὸν νοσοκόμον ἰκετεύσας αὐτὸν νὰ ἴδῃ ἂν περιεῖχον εἰσόδημα τριάκοντα χιλιάδων φράγκων. Τότε μόνον ἀπεφάσισε νὰ φορέσῃ αὐτάς. Ἐκτενίζετο δ' ἐπὶ ἡμίσειαν ὥραν ἐπαναλαμβάνων. «Δὲν θέλω νὰ εἰπὼν ὅτι ἡ περιουσία τοῦ ἀνεψιῦ μου ἐπέρασεν εἰς τὴν κεφαλὴν μου». Ἐτινάξεν ἕκαστον τῶν ἐνδυμάτων αὐτοῦ ἐκ τοῦ παραθύρου ἀφ' οὗ ἐξήτασε καὶ τὴν ἐλαχίστην αὐτῶν πτυχὴν, ἐνδυσθεὶς δ' ἐζήτησε κιμωλίαν καὶ ἔγραψεν ἐπὶ τῶν τοίχων τοῦ δωματίου του

### Μὴν ἐπιθυμήσης τὴν περιουσίαν τοῦ ἄλλου.

Εἴτα ἤρξατο ἐπιτρούβων τὰς χεῖρας μετ' ἀπιστευτοῦ ζωηρότητος, ὅπως πεισθῆ ὅτι ἡ περιουσία τοῦ Φραγκίσκου δὲν εἶχε κολλήσει εἰς αὐτάς. Ἐξέσε τούς δακτύλους διὰ τοῦ μολυβδοκοκκιδίου αὐτοῦ ἀριθμῶν αὐτοὺς ἀπὸ τοῦ πρώτου μέχρι τοῦ δεκάτου, καὶ ἐζήτησεν ἐπιμόνως νὰ ἐρευνήσων αὐτόν. Ὁ ἰατρὸς ἐπληροφόρησεν αὐτόν ὅτι ὁ Φραγκίσκος ἐθεραπεύθη, ὁ δὲ δυστυχῆς ἠρώτησεν ἂν τὰ χρήματα εὐρέθησαν. «Ἀφοῦ ὁ ἀνεψίος μου θὰ φύγῃ ἀπὸ ἐδῶ, ἔλεγε, χρειάζεται τὰ χρήματά του ποῦ εἶνε; Ἐγὼ δὲν τὰ ἔχω. Ἐκτὸς ἂν εὐρίσκωνται εἰς τὴν κλίνην μου!» Καὶ ἀνέτρεψε τὴν κλίνην του μετὰ τοσαύτης ταχύτητος, ὥστε δὲν ἐπρόφθασαν νὰ τὸν ἐμποδίσωσιν. Ὁ ἰατρὸς ἐζήτησε θλίψας τὴν χεῖρά του, ἣν ἐπέτριψεν ἐπιμελῶς. Τῷ ἐκόμισαν τὸ πρόγευμά του

καὶ ἤρξατο ἐρευνῶν τὸ χειρόμακτρόν του, τὸ ποτήριόν του, τὸ μαχαίριόν του, τὴν παροψίδα του, ἐπαναλαμβάνων ὅτι δὲν ἤθελε νὰ φάγῃ τὴν περιουσίαν τοῦ ἀνεψιῦ του. Μετὰ τὸ γεῦμα ἐνέψε τὰς χεῖρας αὐτοῦ μετ' ἀφθονοῦ ὕδωρ λέγων. «Ἡ περιουσία εἶνε ἀπὸ ἀσῆμι· ἂν ἔμεινεν ἀσῆμι εἰς τὰς χεῖράς μου!»

Ὁ κ. Ὠβραὶ δὲν ἀπελπίζεται νὰ τὸν θεραπεύσῃ, ἀλλ' ἀπαιτεῖται καιρὸς. Οἱ ἰατροὶ θεραπεύουσι τὴν τρέλλαν ἰδίως κατὰ τὸ θέρος καὶ τὴν ἄνοιξιν.

Ed. About.

## Ἡ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΟΝΗΣ

[Ἐκ τῶν τοῦ Ἰταλοῦ Paolo Mantegazza]

Συνέχεια· ἴδε σελίδα 190.

Ὅταν ὅλη ἡ ὑγιεινὴ καὶ ὅλη ἡ ἰατρικὴ, ὅταν κομμωταὶ καὶ τέταρται σελίδες, μύρα, βάρμματα, ψῆκτρα καὶ πλύσεις ἐργάσθησαν ματαιῶς πρὸς ἀναδάσωσιν τοῦ στενοῦ ἐδάφους τοῦ κρανίου σας, τότε δὲν ἔχετε πλέον ἄλλην ἐκλογὴν παρὰ μεταξὺ τῶν δύο τούτων τῆς ὑπομονῆς ἢ τῆς φενάκης.

Ὅπως ἡ ὑπομονὴ μὴ βλάβῃ τὴν ὑγιάν, δεῖν νὰ πλύνηται συχνὰ ἡ ἀπογυμνωμένη κεφαλὴ μετὰ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ νὰ ἀπομάσσηται ἰσχυρῶς, ὅπως κατασταθῇ ἡ χώρα αὕτη τοῦ δέρματος ὀλιγώτερον εὐαίσθητος εἰς τὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας. Γενικὴ ὑδροθεραπεία εἶνε ἄλλως λίαν χρήσιμος εἰς τὸν ἀπολέσαντα τὴν κόμην καὶ μὴ θέλοντα νὰ φέρῃ πρόσθετον τοιαύτην.

Ἡ φενάκη ἐνενηκονταεννέα φορὰς ἐπὶ τοῖς ἐκατὸν δὲν φέρεται χάριν τῆς ὑγιεινῆς τῆς κεφαλῆς, ἀλλὰ χάριν ματαιότητος. Πᾶς ἄνθρωπος φέρων αὐτὴν κατέχεται ὑπὸ τῆς ματαιᾶς πλάνης, ὅτι θέλει αὕτη ἐκληφθῆ παρ' ἀπάντων ὡς ἀληθῆς καὶ φυσικῆ καὶ ὀρειοτάτη κόμη. Ὅμως δι' αὐτὴν τὴν μίαν μόνην περίπτωσιν ἐπὶ τοῖς ἐκατὸν, κατ' ἐπιείκειαν δὲν καταδικάζομεν τὴν φενάκην νὰ προσηλωθῇ ἀτιμωτικῶς ἐπὶ τοῦ ἰκριώματος μετὰ τῶν ἄλλων ἀηδῶν ψευδολογιῶν τῶν τριχῶν, τὰς ὁποίας θὰ διέλιθωμεν παρακατιόντες.

Αἱ φενάκαι εἶνε ἀρχαῖαι ὅσον ὁ ἄνθρωπος καὶ ἡ ματαιότης του, καὶ φαίνονται εἰς τινὰ ἀρχαῖοτάτα ἀγάλματα τῆς Ἰσθμῶς. Ὁ Σουετώνιος, ὁ Ἡρωδιανός, ὁ Ὄβιδιος, ὁ Ἰουβενάλης, ὁμιλοῦσι περὶ τῶν προσθέτων κομμῶν τοῦ Ὄθωνος, τοῦ Δομιτιανοῦ, τοῦ Καρακάλλα, τῆς Μεσσαλίνης, ἧτις ὅμως (ῥηθῆται ἐν παρενθέσει) ἐκρυπτε τὰς μελάνας τῆς κεφαλῆς τῆς τρίχας ὑπὸ φενάκην χρώματος ὑποζάνθου, ὡς λέγει ὁ Ἰουβενάλης.

Nigrum flavo crinem abscondente galero.

«Τὴν μέλαιναν κόμην καλύπτουσα ὑπὸ ζανθὴν φενάκην.»

Καὶ ὁ ποιητὴς Φλάβιος Ἀρριανὸς διηγεῖται ἐν τοῖς ἀνεκδότοις αὐτοῦ περὶ τινος ῥωμαίου ἱππότου, τοῦ ὁποῖου τὴν φενάκην ὁ ἄνεμος ἀφῆρπασεν ἐν μέσῳ πανηγύρεως.

Hujus ab adverso Boreæ spiramine perflant,  
Ridiculum populo conspiciente caput;  
Nam mox dejecto nituit frons nuda galero.

« Πνέοντος τοῦ Βορρᾶ ἐναντίου, καθίσταται » γελῶτος ἐνώπιον τοῦ θεωμένου πλήθους· διότι » ἀποβαλλομένης τῆς φενάκης, αἴφνης φαίνεται » τὸ γυμνὸν μέτωπόν του. »

Αἱ ξανθαὶ κόραι τῆς Γερμανίας ἔστειλλον τὰς κόμας των εἰς τὰς Ῥωμαίας, ὡς ψάλλει ὁ Ὀβίδιος:

At tibi captivos mittet Germania crines.

« Ἄλλ' ἡ Γερμανία σοὶ πέμψει κόμας αἰχμα- » λώτους. »

Καὶ ὁ Μαρτιάλης ψθυρίζει πρὸς τὴν Λεσβίαν:

Arctōa de gente comam tibi, Lesbia, misi.

« Ἐκ τῶν ἀρκτῶν ἐθνῶν σοὶ ἔπεμψα, ὦ Λε- » σβία, κόμην. »

Μάτην ὁ Τερτυλλιανὸς ἀνακραζει:

« Ἐρυθρίατε τοῦλάχιστον θέτοντες ἐπὶ κεφα- » λῆς ἐξαγιασθείσης ὑπὸ τοῦ βαπτίσματος τὰ » βράκη ἀθλίου τινὸς θανόντος ἐν ὀργίοις ἢ κακούρ- » γου τινὸς θανόντος ἐπὶ τοῦ ἱκριώματος. »

Μάτην ἡ ἐν Κωνσταντινουπόλει τῷ 692 συ- νελθοῦσα Σύνοδος ἀπηγόρευσε τὴν χρῆσιν τῶν προσθέτων κομῶν.

Μάτην εἰς πλησιέστερους χρόνους ὁ Γουλιέλμος Coquillard γελοιογραφεῖ τὴν φενάκην:

« Ὅταν αἱ κόμαι αὐτῶν εἶνε πολὺ μικραὶ, » τότε φέρουσι φενάκην παρεσκευασμένην ἐκ τῆς » οὐρᾶς ἵππου. »

Μάτην ὁ Ἀββάτης Thiers (Histoire des Perruques, κτλ.) ἤγειρε σκληρὸν πόλεμον κατὰ τῶν προσθέτων κομῶν, διότι ἱερεῖς καὶ μὴ ἐξηκολούθησαν φέροντες τοιαύτας, καὶ ὑπῆρξεν ἐποχή, ὡς πάντες γνωρίζουσι, καθ' ἣν καὶ αὐτοὶ οἱ ἀκόχοι τῶν ὠραιοτάτων κομῶν, ἀπέκοπτον αὐτὰς ὅπως ἀντ' αὐτῶν θέτωσι προσθέτους. Ἦσαν ἐκεῖνοι οἱ καιροὶ οἱ ἄξιοι τῆς οὐρᾶς, τοῦ ταπεινωτικοῦ τούτου προσαχτήματος, τὸ ὁποῖον ἡ φύσις ἠρνήθη εἰς τὸν ἄνθρωπον διὰ τὴν ἐξευγενίστη αὐτόν, καὶ τὸ ὁποῖον ὁ ἄνθρωπος προσέθεσεν εἰς ἑαυτὸν πρὸς καταβιβασμὸν του.

Ἡ ὑγιεινὴ τῆς φενάκης περιορίζεται εἰς τὰς ἐξῆς λέξεις· μὴ φέρετε αὐτὴν εἰ μὴ εἰς τὴν ἐσχάτην ἀνάγκην, ὅταν δηλαδὴ αἱ συχναὶ πλύσεις διὰ τοῦ ψυχροῦ ὕδατος καὶ ἡ ὑδροθεραπεία δὲν σᾶς ἀπήλλαξαν τῆς κεφαλαλγίας, τῶν συχνῶν κατάρρων, τῶν ὀδονταλγιῶν καὶ ἄλλων παθήσεων, ἀναφανειῶν μετὰ τὴν πτώσιν τῶν τριχῶν τῆς κεφαλῆς.

Ὅμως σᾶς ὁμολογῶ, ὅτι μικρὰν ἔχω ἐλπίδα

ὅτι φενακοφόρος τις ἀναγινώσκων τὸ ἀλμανάχιόν μου, θὰ ρίψῃ τὴν φενάκην ἀπὸ τοῦ παραθύρου καὶ θὰ τρέξῃ νὰ λάβῃ τὴν ὑδρίαν μετὰ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ.

Conciosiacosachè color cui giova  
Sosterranno l'error, finchè avran fiato.

« Ἐπειδὴ οἱ ἐκ τῆς πλάνης ὠφελοῦμενοι ὑπο- » στριζοῦσι μέχρις ἐσχάτων αὐτῆν. » (Δάντης).

Ἄλλ' ἔχω τὴν συνειδήσίν μου ἡσυχον,

Perchè quanto vi dissi lo provai  
Contro v'è poco a dir, ma poco assai

« Διότι ὅσα εἶπον ὑμῖν ἀπέδειξα· ὀλίγα δέ, » πολὺ ὀλίγα, δύνανται νὰ ῥηθῶσιν ὑπὲρ τῆς ἀντι- » θέτου γνώμης. » (Δάντης).

Ἡ γενειὰς, στόλισμα ἐπίφθονον τοῦ ἰσχυροῦ φύλου ὑπερφυόμενον ὑπὸ τῆς σαρκικῆς παρρησίας, *homine de paga barba, homine de paga proe* (ἄνθρωπος μὲ ὀλίγα γενεῖα, ἄνθρωπος μὲ ὀλίγην ἀνδρεία), προασπίζει τὸ πλουσιώτατον εἰς νεῦρα πρόσωπον ἀπὸ τῶν αἰφνιδίων μεταβολῶν τῆς θερμοκρασίας καὶ ἐμποδίζει τὴν εἰσαγωγὴν τῆς κίνεως ἐντὸς τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Εἶνε λοιπὸν χρησιμώτατον δι' ὅλους νὰ περικόπτωσιν αὐτὴν, ἀλλ' ὄχι νὰ τὴν ξυρίζωσιν. Ἄλλως τε ἡ διατήρησις αὐτῆς εἶνε ἀναγκαία εἰς τοὺς ἐργάτας τοὺς ζῶντας ἐν μέσῳ τῆς κίνεως καὶ εἰς τοὺς ταξειδεύοντας εἰς τόπους ἀμμώδεις ἢ ὅπου ἐπικρατεῖ ὁ κοινοτρόπος.

Εἶνε ἀποδεδειγμένον, ὅτι οἱ φέροντες τὸν μύστακα εἶνε ὀλιγώτερον ἐπιρρεπεῖς εἰς τοὺς πόνους καὶ εἰς τὴν καταστροφὴν τῶν ὀδόντων, Ὁ Chadwick ἐσημείωσε περίπτωσιν ψυχράνσεως προκυψάσης ἐκ τοῦ ξυρίσματος τοῦ μύστακος. Ὁ Wilson εἶδε σοβαρὰν περίπτωσιν κυνάγχης προκυψάσης ἐκ τοῦ ξυρίσματος τῆς γενειάδος.

Ὁ Chadwick προσθέτει, ὅτι οἱ σκαπανεῖς καὶ οἱ ὑπονομεῖς τοῦ γαλλικοῦ στρατοῦ, οἵτινες ἔχουσι ὠραίας καὶ δασείας γενειάδας, δὲν προσβάλλονται ὑπὸ βρογχικῶν παθήσεων, καὶ ὅτι διάφορα πρόσωπα ὑποκείμενα εἰς ψυχράνσεις καὶ πόνους τοῦ λαίμου ἀπηλλάγησαν τῶν παθήσεων τούτων, ἀφ' οὗτου ἀφῆκαν τὰς τρίχας ν' αὐξάνωσιν ὑπὸ τὸν πώγωνά.

Ἡ γενειὰς αὐξάνει κατὰ μίαν γραμμὴν καθ' ἐκάστην ἐβδομάδα, καὶ κατὰ τέσσαρας δακτύλους ἐτησίως. Διὸ ἄνθρωπος ὅστις ἤθελεν ἀρχίσει ἀπὸ τοῦ εἰκοστοῦ ἔτους νὰ ξυρίξῃ τὴν γενειάδα καὶ ὅστις ἤθελεν ἐξαλουθῆσει τοῦτο μέχρι τοῦ ἐβδομηκοστοῦ ἔτους, ἤθελεν ἀποκόψει διὰ τοῦ ξυραφίου ἑνδεκα πόδας γενείου.

Ἡ γενειὰς, ἥτις εἶνε τὸ ἐνδοξον κόσμημα τοῦ ἀνδρικοῦ προσώπου, δύναται νὰ καταστήσῃ δυσ-

τυχές ἐν πλάσμα γυναικείον. Αἱ Τούρκισσαι, αἵτινες μισοῦσι τὰς τρίχας ἀπανταχοῦ, ἐπιθέτουσιν ὅπως προκαλέσωσι τὴν πτώσιν τῶν ὕλην τινὰ ἢ ἀποκαλοῦσι ῥοῦσμα, συγκειμένην ἐξ ἴσων μερῶν ἀσβέστου καὶ θείουχου ἀρσενικοῦ. Ἄλλ' ἀνάγκη ἢ ὕλη αὕτη νὰ μένη ὀλίγον χρόνον ἐπὶ τόπου καὶ νὰ ἐπιτηρῆται μετὰ μεγίστης περισκεψείας ἢ ἐπενέργειας αὐτῆς. Ἐγνώρισα πρὸ μικροῦ ὠραιοτάτην νεάνιδα, ἣτις παρεφρόνησεν ὑπὸ λύπης, διότι εἶδεν αὐξάνον ἐπὶ τῶν ῥοδίνων χειλῶν τῆς ὠραίου ζευγος μυστάκων. Τολμηρὰς τις ἰατρός ἠθέλησε νὰ ἀπαλλάξῃ αὐτὴν συγχρόνως ἀπὸ τὴν παραφροσύνην καὶ ἀπὸ τοῦ χρόνως ἀπὸ τὴν ἐπέθεσε τὸ ῥοῦσμα, ἀλλ' ἀφῆκεν αὐτὸ παρὰ πολὺν καιρὸν. Ἡ νέα δὲν ἀπηλλάγη μὲν τῆς παραφροσύνης, ἀλλ' ἀντὶ τῶν τριχῶν ἀπέμειναν αὐτῇ παραμορφωτικαὶ οὐλαί.

Ἐν τῷ μέσῳ τῶν φώτων καὶ ἐν πλήρει δεκάτῳ ἐνάτῳ αἰῶνι, τινὲς προσέχουσιν ὅπως μὴ ἀποκόπτωσι τὴν κόμην ἢ τὸ γένειον ὅταν ἢ σελήνη φθίη καὶ κανονίζουσι κατὰ τὸ σεληνοδρόμιον τὰς τρίχας καὶ τὰς κόμας τῶν. Τοὺς καταγγέλλω εἰς τὰς σελίδας ταύτας ὡς ἀνθρώπους δεισιδαίμονας, οἵτινες πρέπει νὰ πιστεύωσι βεβαίως εἰς τὴν μαγείαν καὶ εἰς τὸν μανδραγόραν· ὡς ἀνθρώπους ἀμαθεστάτους, οἵτινες πρέπει νὰ τεθῶσιν ἀντιστρόφως ἐπὶ ὄνου, νὰ ὀδηγηθῶσιν ἀπὸ ὁδοῦ εἰς ὁδὸν, μετὰ μεγάλης συνοδίας σαρωθρῶν, σφυρικτρῶν, ῥοπάλων, πυραγρῶν, καὶ ἄλλων ὀργάνων ἐντίμων καὶ πολυκρότων.

Οἱ ὄνυχες ἀνήκουσιν εἰς τὸ δέριμα καὶ ἀποτελοῦσι μέρος τοῦ βασιλείου τῆς καλλονῆς. Πῶς δύνανται νὰ ἦνε ὠραία χεὶρ τις μὲ δυσμόρφους ὄνυχας;

Οἱ ὄνυχες προασπίζουσι τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων, εἰς τοὺς ὁποίους δίδουσι στερεότητα, ὅπως πιέζωσι καὶ ἐγγίζωσιν. Εἰς τὴν χεῖρα αὐξάνουσιν ἐν χιλιοστὸν τοῦ μέτρου καθ' ἑβδομάδα. Εἰς τοὺς πόδας αὐξάνουσι τὸ αὐτὸ μῆκος ἐντὸς τεσσάρων ἑβδομάδων.

Ἡ περιποίησις τῶν ὄνυχων στενωῶς περιορίζεται εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ μαχαιριδίου καὶ τῆς ψαλλίδος ἐνεργούντων ἐπὶ τοῦ ἐλευθεροῦ αὐτῶν χείλους, καὶ τοῦ ἐλεφαντίνου πιέστρου τοῦ σκοποῦντος νὰ προλάβῃ ὅπως ἢ ἐπίδερμις προσκολλᾶται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὄνυχος καὶ παρεκτείνεται ἐπ' αὐτῆς. Ἡ περιφέρεια τῆς ἐπίδερμιδος ταύτης δὲν πρέπει ποτὲ νὰ κόπτεται, οὔτε πρέπει νὰ ἀποξέηται ἢ νὰ ρινίζηται ἢ ἐπιφάνεια τοῦ ὄνυχος, διότι τὸ τοιοῦτον παχύνει ὑπερμέτρως αὐτόν.

Οἱ ὄνυχες πρέπει νὰ καθαρίζονται διὰ βρεγμένου ἀπομάκτρου, οὐδέποτε δὲ δι' ἐργαλείων ὀξεῶν. Δέον νὰ περικόπωνται οἱ ὄνυχες τῶν χειρῶν ἐν σχήματι καμπύλῳ καὶ ὄχι πολὺ βα-

θῶς· εἰς τοὺς ὄνυχας τοῦ ποδὸς προτιμότερον εἶνε νὰ δίδωμεν σχῆμα τετραγωνικόν, καὶ πρὸ πάντων νὰ μὴ ὑποβάλλωμεν αὐτοὺς εἰς πιέσεις δι' ὑποδημάτων παρὰ πολὺ στενῶν.

Πολὺ συνιστῶμεν τὴν ἄνω μνημονευθεῖσαν πίεσιν πρὸς τὰ ὀπίσω τοῦ ἐλευθεροῦ χείλους τῆς ἐπίδερμιδος, τῆς περιοριζούσης τὴν βάσιν τοῦ ὄνυχος. Ἀρκεῖ πρὸς τοῦτο νὰ ποιῶμεν χρῆσιν τοῦ ἐλεφαντίνου πιέστρου δις τῆς ἑβδομάδος, ὅπως διατηρῶμεν ἀπεσπασμένην τὴν ἐπίδερμιδα ταύτην, χωρὶς οὐδῶλος νὰ προσβάλλωμεν τὴν ρίζαν τοῦ ὄνυχος. Ἄλλ' ἢ συχνὴ αὕτη χρῆσις καὶ μετὰ τινος βίας γινομένη, βλάπτει τὴν ρίζαν τοῦ ὄνυχος, καὶ προκαλεῖ τὸν σχηματισμὸν τῶν γνωστῶν λευκῶν κηλίδων.

Ὅταν οἱ ὄνυχες εἶνε ῥυπαροὶ ἢ χλωμοί, καλὸν εἶνε νὰ μεταχειρίζωμεθα τὸν ὀπὸν τοῦ λεμονίου.

Τὸ τηρεῖν τοὺς ὄνυχας μακροτάτους, εἶνε μωρία καὶ συνάμα ἀποδείξεις θηλυπρεπείας. Ἀπαιτεῖται πρὸς περιποίησιν τῶν ἐπιδεικτικῶν τούτων ἐργαλείων νὰ χάνωμεν πολὺν χρόνον, καὶ νὰ στερούμεθα τῆς ἡδυπαθοῦς ἐκείνης περισφιγείας τῆς χειρός, ἣτις ἀρμόζει εἰς εὐγενεῖς ἄνδρας καὶ τὴν ὁποίαν τόσον ἐπιθυμοῦσιν αἱ ὠραῖαι Κυραὶ. Πρέπει νὰ σεβώμεθα πολὺ ὀλίγον τὸν πολυτίμον χρόνον, ὅπως ἀποδίδωμεν τόσην θεραπείαν εἰς μέρος τόσον ἀσήμαντον τοῦ σώματός μας.

Εἰς τοὺς οἰονεὶ εὐνούχους τούτους λέοντας τοῦ συρμοῦ, ἤθελον ψιθυρίσει τὸν στίχον τοῦ Δάντου,

A che vil fine convien che tu caschi!

«Εἰς ποῖον αἰσχρὸν τέλος σοὶ ἐπέπρωτο νὰ κατανήσης!»

(Ἔπεται συνέχεια.)

## Ο Σ Α Π Ω Ν

Τοῦ σάπωνος ἡ ἐφεύρεσις εἶνε ἀρχαιοτάτη, καθόσον μνεῖα αὐτοῦ γίνεται ἐν τῇ Ἁγίᾳ Γραφῇ, ὡς καὶ παρὰ Θεοκρίτῳ καὶ Παύλῳ τῷ Αἰγινήτῃ. Ὁ τελευταῖος ἀναφέρει ὅτι ὁ σάπων ἔχει καθαρτικὴν ιδιότητα, ὃ δὲ Πλίνιος, ὅτι οἱ Γαλάται μετεχειρίζοντο αὐτὸν ὅπως καταστήσωσι τὴν κόμην αὐτῶν ξανθὴν· τὸν κατεσκευάζον δὲ ἐκ λίμην αὐτῶν ξανθῆν. Ὁ πρῶτος ποιότητος κατεσκευάζετο ὑπὸ τῶν Γαλατῶν ἐκ λίπους αἰγῆς καὶ τέφρας φηγοῦ, καὶ ἐχρησίμευεν εἰς τοὺς ἄνδρας μᾶλλον ἢ εἰς τὰς γυναῖκας. Ἄλλ' οἱ Γαλάται πάλιν παρέλαβον τὸν σάπωνα παρὰ τῶν Μασσαλιωτῶν, Ἑλλήνων ἀποίκων, ἀπὸ δὲ τῆς Μασσαλίας ὁ σάπων ἐξηπλώθη καθ' ἅπασαν τὴν δυτικὴν Εὐρώπην.

Παρὰ τοῖς ἀρχαίοις ὁ σάπων ἦτο ὑγρὸς, πιθανῶς δὲ κατὰ τὸν Η' αἰῶνα οἱ Ἀραβες, οἵτινες